

# Ung thư và Vi-rút corona (COVID-19)

## Thông tin và hỗ trợ về ung thư và COVID-19

Tổ chức về Ung thư (Cancer Council) hiểu rằng người Úc đang được chữa trị ung thư, những người từng bị ung thư cùng gia đình và bạn bè của họ có thể có thắc mắc liên quan đến đợt vi-rút corona bộc phát gần đây và căn bệnh do vi-rút này gây ra, COVID-19.

Nếu bị ung thư, hệ miễn dịch của quý vị có thể không khỏe mạnh như bình thường nên quý vị có thể cảm thấy lo ngại về những nguy cơ liên quan đến COVID-19.

Thông thường, người bị bệnh ung thư nên tiếp tục tuân theo bất kỳ lời khuyên cụ thể hoặc biện pháp phòng ngừa tiêu chuẩn nào mà chuyên gia chăm sóc sức khỏe của họ đã đề nghị để giảm thiểu nguy cơ bị nhiễm trùng, trong và sau khi điều trị.

**Truy cập [cancer.org.au](http://cancer.org.au) để biết thêm thông tin và nếu quý vị cần hỗ trợ thêm, hãy gọi điện thoại cho Cancer Council qua số 13 11 20 để biết bất kỳ thông tin và hỗ trợ nào liên quan đến ung thư.**

## Nếu đang bị các triệu chứng

Nếu quý vị đang bị các triệu chứng nhiễm trùng (ví dụ như sốt, ho, đau họng, hụt hơi) hoặc biết rằng quý vị đã tiếp xúc với người đã thử nghiệm dương tính với vi-rút corona, xin hãy liên lạc với nhóm điều trị của quý vị. Nếu có thể, hãy hỏi ý kiến qua điện thoại thay vì đích thân đến để giảm nguy cơ tiếp xúc và giảm nguy cơ tiếp xúc với người khác.

## Nếu đang được chữa trị ung thư

**Nếu quý vị đang được chữa trị, một số cách thiết thực để quý vị hạn chế nguy cơ tiếp xúc với vi-rút bao gồm:**

- Rửa tay bằng xà-bông và nước trong 20 giây, hoặc nếu không có sẵn xà-bông và nước ngay lúc đó, thì sử dụng dung dịch rửa tay khô. Quý vị nên luôn đem theo dung dịch rửa tay khô. Điều đặc biệt quan trọng là rửa tay trước khi ăn hoặc uống.
- Tránh sờ chạm vào mắt, mũi và miệng vì khi chạm vi-rút từ các bề mặt có thể truyền qua và làm tăng nguy cơ bị nhiễm trùng.
- Tránh tiếp xúc với người bệnh hoặc không khỏe hoặc đã tiếp xúc với vi-rút hoặc có thể có nguy cơ cao hơn do gần đây đi đến một quốc gia có nguy cơ cao.
- Làm sạch và khử trùng các đồ vật và bề mặt thường xuyên sờ chạm vào (bàn, ghế dài, công tắc đèn, tay nắm cửa, bồn rửa, nhà vệ sinh, bộ điều khiển từ xa, như điện thoại di động hoặc mặt bàn ăn uống). Đeo bao tay (nếu có thể, hãy sử dụng loại dùng một lần). Làm sạch các mảnh vụn nhìn thấy được bằng xà-bông và nước. Làm sạch bằng dung dịch cồn 70% hoặc dung dịch pha 4 muỗng cà phê thuốc tẩy cho mỗi lít nước.
- Tránh đám đông và khu vực đông người và tránh tiếp xúc thân thể không cần thiết, chẳng hạn như bắt tay, ôm hoặc hôn. Điều này đặc biệt quan trọng nếu quý vị hiện đang được chữa trị bằng hóa trị hoặc đang được điều trị sau phẫu thuật như ghép tủy xương.
- Duy trì khoảng cách 1.5 mét giữa quý vị và người khác và tránh các thói quen xã hội như hôn hoặc bắt tay.
- Hỏi bác sĩ hoặc thành viên nhóm điều trị của quý vị về những thời điểm trong việc điều trị mà mình có thể có nguy cơ bị nhiễm trùng cao nhất, để quý vị có thể lập kế hoạch sinh hoạt của mình cho phù hợp. (Đáng tiếc là không có cách nào để đốt giai đoạn nhằm tăng

cường hệ miễn dịch ngoài cách sinh hoạt theo lối sống lành mạnh).

- Hãy gọi điện thoại cho nhóm điều trị của quý vị để xem quý vị có thể thực hiện một số lần khám bệnh từ xa qua điện thoại, Skype hoặc Facetime hay không.
- Ở nhà càng nhiều càng tốt và tránh đi lại không cần thiết và tránh đi bằng phương tiện giao thông công cộng nếu có thể.

## Chuẩn bị sẵn sàng

Nếu quý vị uống thuốc theo toa hoặc thuốc mua không cần toa, hãy bảo đảm quý vị có đủ thuốc ở nhà hoặc ở một nơi an toàn mà quý vị có thể lấy được. Có đủ thuốc cho một tháng là lý tưởng.

## Dành cho gia đình, bạn bè và người chăm sóc

Nếu đã tiếp xúc với người có nguy cơ bị nhiễm vi-rút corona, quý vị hãy tránh mọi tiếp xúc với người đang được chữa trị ung thư.

Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để được tiêm vắc-xin cúm càng sớm vào mùa cúm càng tốt để tránh lây các bệnh khác và làm tăng nguy cơ khiến quý vị hoặc thân nhân hoặc bạn bè của mình sẽ cần được chăm sóc sức khỏe.

## Nhờ hỗ trợ

Nếu cảm thấy lo lắng, có thắc mắc hoặc cần hỗ trợ, quý vị hãy nhớ là có **đường dây thông tin và hỗ trợ của Cancer Council qua số 13 11 20** trong giờ làm việc. Đội ngũ nhân viên đã qua đào tạo đặc biệt của chúng tôi có thể hỗ trợ tinh thần cũng như cho quý vị biết những gợi ý thiết thực để giảm thiểu nguy cơ bị nhiễm trùng trong thời gian này.

## Tôi có thể tìm thêm thông tin ở đâu?

Bộ Y tế Chính phủ Úc (Australian Government Department of Health) đã loan báo thông tin sức khỏe cộng đồng về COVID-19 tại:

[www.health.gov.au/health-topics/novel-coronavirus-2019-ncov](http://www.health.gov.au/health-topics/novel-coronavirus-2019-ncov)

**Quý vị cũng có thể liên lạc với Đường dây Thông tin Sức khỏe về Vi-rút corona qua số 1800 020 080**

Hoặc gọi điện thoại cho Cancer Council qua số 13 11 20 để được biết bất kỳ thông tin và hỗ trợ nào khác liên quan đến ung thư.

Kiến thức về vi-rút corona và các bệnh liên quan, COVID-19, đang thay đổi nhanh chóng cũng như các lời nhắn nhủ về sức khỏe cộng đồng giúp quý vị an toàn. Tiếp tục xem trang mạng của Chính phủ để biết thông tin cập nhật. Chúng tôi cũng sẽ duyệt lại thông tin này hàng ngày.



Nếu muốn nói chuyện với ai đó bằng ngôn ngữ của mình, xin quý vị gọi số **13 14 50** và yêu cầu họ gọi điện thoại cho Cancer Council hoặc Đường dây Thông tin Y tế Vi-rút corona.

# Cancer and Coronavirus (COVID-19)

## Information and support regarding cancer and COVID-19

Cancer Council understands that Australians undergoing cancer treatment, cancer survivors and their families and friends may have questions in relation to the recent outbreak of Coronavirus and the illness it causes, COVID-19.

If you have cancer your immune system may not be as strong as it is normally so you may feel concerned about the risks associated with COVID-19.

Generally, people with cancer should continue to follow any specific advice or standard precautions recommended by their health care practitioners to minimise your risk of infection, during and after treatment.

**Visit [cancer.org.au](http://cancer.org.au) for more information and if you need further assistance call Cancer Council on 13 11 20 for any cancer-related information and support.**

## If you are experiencing symptoms

If you are currently experiencing symptoms of infection (e.g. fever, cough, sore throat, shortness of breath) or are aware you have been in contact with someone who has tested positive for coronavirus please contact your treatment team. Where possible obtain advice over the phone rather than attending in person to lower your risk of exposure and to reduce the risk of exposing others.

## If you are undergoing cancer treatment

**If you are currently undergoing treatment some practical ways to limit your risks of exposure include:**

- Wash your hands with soap and water for 20 seconds, or if not immediately available use an alcohol-based hand rub. It's a good idea to carry this with you. It is especially important to wash your hands before eating or drinking.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth as this can transfer the virus from surfaces and increase the risk of infection.
- Avoid contact with those who are sick or unwell or have been exposed to the virus or may be at higher risk due to recent travel to a high risk country.
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces (tables, benches, light switches, doorknobs, sinks, toilets, remotes, such as your mobile phone or eating surfaces). Wear gloves (disposable if possible). Clean obvious debris with soap and water. Clean with a 70% alcohol solution or a mix of 4 teaspoons of bleach per litre of water.
- Avoid crowds and crowded areas and avoid unnecessary physical contact, such as shaking hands, hugging or kissing. This is especially important if you are currently having chemotherapy or are post treatments such as bone marrow transplantation.
- Maintain a 1.5 metre physical distance between yourself and others and avoid social habits such as kissing or handshakes.
- Talk to your doctor or member of your treatment team about the times in your treatment when you may be at the highest risk of

infection so you can plan your activities accordingly. (Unfortunately, there are no shortcuts to boosting the immune system beyond adhering to a healthy lifestyle).

- Call your treatment team to see if you can do some of your consultations remotely via phone, Skype or Facetime.
- Stay home as much as possible and avoid non-essential travel and avoid public transport if you can.

## Be prepared

If you do take prescription or over-the-counter medication, make sure you have enough at home or in a safe place that you are able to access. A one month supply is ideal.

## For family, friends and carers

If you have had contact with a person who could be at an increased risk of having the coronavirus, avoid any contact with the person who is receiving cancer treatment.

Talk to your health care provider about receiving the influenza vaccination as early in the flu season as possible to avoid passing on other infections and increasing the risk that you or your family member or friend will need healthcare.

## Get support

If you are feeling anxious, have questions or need support, please remember that **Cancer Council's support and information line is available on 13 11 20** during business hours. Our specially trained team can provide emotional support as well as practical tips for minimising the risk of infection during this time.

## Where can I get further information?

The Australian Government Department of Health has issued public health information on COVID-19 at:

**[www.health.gov.au/health-topics/novel-coronavirus-2019-ncov](http://www.health.gov.au/health-topics/novel-coronavirus-2019-ncov)**

**You can also contact the Coronavirus Health Information Line on 1800 020 080**

Or call Cancer Council on **13 11 20** for any other cancer-related information and support.

Knowledge of coronavirus and the associated illness, COVID-19, is changing rapidly as are the public health messages that keep you safe. Keep checking the Government website for updated information. We will also review this information daily.



If you would like to speak to someone in your own language, please call **13 14 50** and ask for Cancer Council or the Coronavirus Health Information Line.